

# 今日の給食

平成31年1月24日(木)  
二十四節気②大寒(だいかん)  
~2月3日まで



☆炊き合わせ(れんこん、きんちゃくにんじん、花ぐるまかまぼこ、鹿の子サンド)

☆あさりご飯 ☆棒だらこぶ煮

☆かき玉汁

第1群 筋肉や骨を作る【魚・肉・卵・大豆製品】

第2群 骨と歯を作る【牛乳・乳製品・海藻・小魚】

赤のお皿

たら、うすあげ、卵

あさり、昆布、豆腐

第3群 皮膚・粘膜の保護【緑黄色野菜】

第4群 体の調子を整える【淡色野菜】

緑のお皿

れんこん、人参、いんげん、筍

グリーンピース、しいたけ

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米、里芋、ごま

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる

(味噌汁・野菜入フ・中華入フ)

白のお皿

こんぶ、かつお、みりん、酒